



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. ENPAF: iniziative per emergenza Coronavirus da

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Gravidanza, controllare la tiroide non serve, Vero o falso?
4. Che cos'è il singhiozzo?
5. Tumore della prostata: cos'è e quando si usa la brachiterapia?
- 6.

Prevenzione e Salute

7. Bevande vegetali per i bambini non sostituiscono il latte vaccino

Proverbio di oggi.....

'Nu poco è bella 'a pazzia.

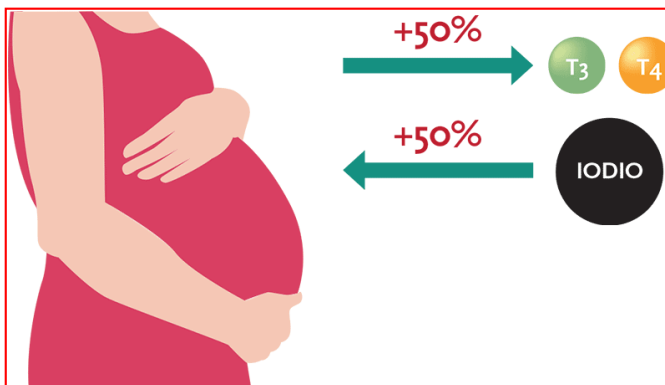
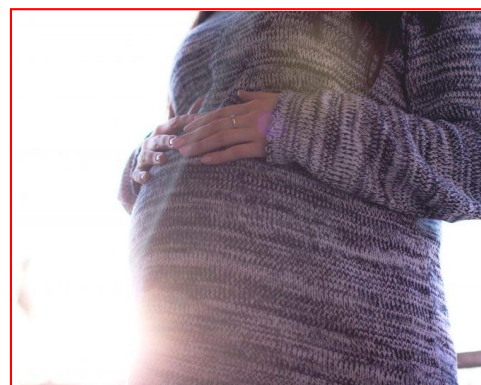
“GRAVIDANZA, CONTROLLARE la TIROIDE NON SERVE”, VERO o FALSO?

Falso.

Tenere sotto controllo la tiroide durante la gravidanza è molto importante – spiega l'esperto – specialmente se si considera che le donne sono tra le categorie più a rischio di sviluppare malattie tiroidee, e che la gravidanza di per sé porta a significativi cambiamenti nella funzione della tiroide.

In particolare, è importante nella donne in gravidanza **instaurare una adeguata supplementazione di iodio**, fondamentale per una corretta funzione della ghiandola.

Il monitoraggio poi della funzione tiroidea e la normalizzazione degli esami sono ancora più rilevanti nelle pazienti già note per una pre-esistente alterata funzione tiroidea da iper o ipofunzione della ghiandola (*iper ed ipotiroidismo*) già in terapia.



Il controllo della funzione tiroidea in corso di gravidanza è inoltre indicato nelle pazienti con tiroidite cronica autoimmune e in quelle in cui sia nota una familiarità per malattie autoimmuni della tiroide.” (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**CHE COS'È IL SINGHIOZZO?**

*Il **singhiozzo** capita a tutti, e spesso non sappiamo esattamente da cosa sia provocato: può arrivare dopo aver mangiato e bevuto troppo velocemente, oppure dopo aver involontariamente ingerito un certo quantitativo d'aria.*

Ma cos'è il singhiozzo? Da cosa è causato e, soprattutto, come porre rimedio?

Ne parliamo con il professor [Giuseppe Mercante](#), Responsabile del percorso della chirurgia della tiroide e delle ghiandole paratiroidi in Humanitas e docente di Otorinolaringoiatria in Humanitas University.

Che cos'è il singhiozzo?

Il singhiozzo si manifesta all'improvviso per una **contrazione involontaria del diaframma**, muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale e che svolge un ruolo molto importante nella respirazione: durante l'inspirazione si contrae, per rilassarsi poi durante l'espiazione.



Queste contrazioni anomale, solitamente, sono causate da un'**irritazione del nervo frenico**, responsabile appunto dei movimenti del diaframma. Può essere causato anche dall'**irritazione di alcune parti del sistema nervoso** non controllabili dalla volontà, come l'ipotalamo.

Il rumore tipico del singhiozzo, che si ripete ritmicamente per vari minuti, è dovuto al fatto che la contrazione anomala del diaframma termina con una **brusca chiusura della glottide**, la valvola che separa le vie aeree superiori (naso, bocca, faringe, laringe) da quelle inferiori (trachea, bronchi, bronchioli, alveoli).

Le cause del singhiozzo

Più che parlare di cause, sarebbe meglio dire che esistono **alcune situazioni che possono agevolare l'irritazione del nervo frenico**. Per esempio, **mangiare o bere molto velocemente** può causare una dilatazione dello stomaco, specie se l'alimento in questione è molto caldo o molto freddo; **l'abuso di bevande alcoliche** causa un'inflammatione della mucosa gastrica, che indirettamente può irritare il diaframma.

Ancora, un momento di **forte stress o ansia** potrebbe portare la persona a ingerire una gran quantità d'aria, che conseguentemente provocherà l'inflammatione.

Come farsi passare il singhiozzo?

I metodi per far passare il singhiozzo sono tantissimi, spesso tramandati come "rimedi della nonna", ma non per questo inefficaci.

Più di 2000 anni fa Ippocrate, per esempio, consigliava un metodo che tuttora è tra i più efficaci: **inspirare profondamente e poi trattenere il fiato** per 10-25 secondi, al fine di rilassare il diaframma e farlo tornare a muoversi correttamente.

Gli altri sistemi hanno poi lo stesso intento: il **rilassamento del muscolo diaframmatico**. Il famoso spavento potrebbe effettivamente ripristinarne il giusto movimento, così come ingerire rapidamente **acqua a piccoli sorsi**, starnutire, assumere velocemente un cucchiaino di zucchero, aceto o limone.

Tendenzialmente, però, non bisogna fare altro che aspettare che passi.

Quando preoccuparsi?

Il singhiozzo **dura pochi minuti e tende a passare da sé**. Ci sono tuttavia alcuni casi in cui fare particolare attenzione, specie se non passa in breve tempo.

Un **singhiozzo che dura ore o addirittura giorni** può dipendere da qualche problema a organi interni, come pericarditi, disturbi dell'apparato digerente, o alterazioni nei centri nervosi che, come abbiamo detto, controllano il singhiozzo. Se il singhiozzo persiste, è necessario **rivolgersi al proprio specialista di fiducia**, al fine di capire al più presto da cosa sia provocato e proporre la terapia più efficace. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

TUMORE DELLA PROSTATA: COS'È E QUANDO SI USA LA BRACHITERAPIA?

Con la brachiterapia (radioterapia mirata) si colpiscono soltanto le cellule tumorali. La si usa perlopiù quando il tumore della prostata è a basso rischio

La **brachiterapia** è una forma di radioterapia interna in cui le radiazioni ionizzanti usate per distruggere le cellule tumorali vengono emesse da sorgenti (in genere definiti semi) collocate direttamente all'interno della prostata.

Questo approccio è impiegato quasi esclusivamente in pazienti con un tumore della prostata a basso rischio. Vale a dire nei casi in cui non si registri un eccessivo ingrossamento della ghiandola, quando la malattia è agli stadi iniziali e non presenta caratteristiche di aggressività, se il

valore dell'antigene prostatico specifico (Psa) non è troppo elevato. In alcuni casi, però, la brachiterapia può essere utilizzata insieme ad altri trattamenti anche per tumori con peggiori profili di rischio e in stadio più avanzato. In questi casi, si usa in genere insieme alla radioterapia a fasci esterni per aumentare la dose di radiazione erogata sul tumore e in tal modo aumentare le probabilità di successo della terapia.

Il posizionamento delle sorgenti radioattive viene effettuato nel corso di un intervento chirurgico che generalmente richiede il ricovero. L'impianto può essere permanente o, più di rado, temporaneo. Nel caso di impianto permanente, i semi (il cui numero può arrivare fino a 100) vengono posizionati all'interno della prostata, dove rilasciano gradualmente radioattività. Questa emissione dura fino al decadimento. Dopo alcuni mesi i semi diventano completamente inattivi e rimangono nella prostata senza dare alcun fastidio. Nella brachiterapia temporanea, vengono applicati piccoli cateteri che raggiungono la prostata. Questi tubicini vengono usati come vie di accesso per inserire i semi radioattivi. La brachiterapia temporanea richiede il ricovero, il trattamento dura un paio di giorni. Una volta concluso, è possibile tornare a casa.

Il più grande vantaggio della brachiterapia rispetto alla radioterapia a fasci esterni è la possibilità di rilasciare alte dosi di radiazioni nella prostata senza raggiungere i tessuti confinanti. Anche se ogni seme è in grado di rilasciare grandi quantità di radiazioni, queste hanno effetto solo entro una distanza molto ridotta. Ciò consente di colpire con forza il tumore, limitando notevolmente i rischi di danneggiare i tessuti sani.

La dose di radioattività rilasciata dai semi al di fuori della prostata è minima, e di solito è completamente trascurabile quella rilevabile all'esterno del corpo. Ciononostante, per tutelare soprattutto le persone più sensibili è bene usare qualche cautela, specie nel primo periodo dopo l'impianto dei semi.

È opportuno quindi:

- *nelle prime due settimane successive all'impianto dei semi, evitare completamente i contatti con i bambini e le donne in gravidanza; nei due mesi successivi cercare comunque di ridurli al minimo;*
- *per almeno due mesi dopo l'impianto non prendere in braccio bambini;*
- *evitare i rapporti sessuali nelle prime due settimane.*

Dopo usare il preservativo: esiste infatti una piccolissima probabilità che un seme migri dalla prostata nello sperma;

È inoltre bene tenere presente che, nel caso di viaggi in aereo, ai controlli di sicurezza potrebbero essere presenti rilevatori di radiazioni. È bene predisporre un certificato medico che spieghi l'origine dell'emissione di radiazioni. (*Salute, Fondazione Veronesi*)



PREVENZIONE E SALUTE

BEVANDE VEGETALI: PER I BAMBINI NON SOSTITUISCONO IL LATTE VACCINO

I bambini non dovrebbero mai consumare le bevande vegetali per adulti nel primo anno di vita. I prodotti da scegliere al posto del latte materno o artificiale

Erano nate come prodotti rivolti a una nicchia di consumatori, a partire da coloro che hanno un'allergia alle proteine del latte vaccino.

Ma in meno di dieci anni, le **bevande vegetali** sono entrate a far parte del nostro quotidiano.

Secondo le ultime rilevazioni, **sono tra 10 e 12 milioni gli italiani** che le comprano abitualmente.

Le più consumate rimangono quelle a base di **soia**, seguite dalle analoghe realizzate usando come base il **riso**, la **mandorla** e l'**avena**.

Nessun problema se a preferirle sono gli adolescenti e gli adulti.

Per loro, il latte di origine animale è una questione di gusto: non una necessità.

Ma lo scenario cambia se, all'interno di una famiglia, a consumare le bevande di origine vegetale sono i bambini. A maggior ragione nei primi anni di vita.

BEVANDE VEGETALI: MEGLIO ASPETTARE

Il profilo nutrizionale delle bevande vegetali è molto diverso da quello del latte vaccino.

Anche per questo motivo, a seguito di una sentenza della **Corte di Giustizia Europea**, da quasi tre anni non è più possibile usare la dicitura «latte» per tutti i derivati di origine vegetale.

Questione di **forma**?

No, anche di sostanza, chiarisce la Società nordamericana di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione.

Secondo gli esperti, che hanno pubblicato un position paper sul tema sul **Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition**, «nel **primo anno di vita**, né il **latte materno** né quello in **formula** dovrebbero essere sostituiti dalle bevande vegetali», con riferimento a quelle per gli adulti da cui siamo circondati in **supermercati, ipermercati e store online**, che non sono destinate all'infanzia.

Il rischio è quello di alterare il normale **percorso di crescita** di un bambino.

I cosiddetti «latte» di riso, soia e avena hanno infatti un **contenuto proteico** di molto inferiore a quello del latte vaccino.

Ma a difettare sono anche diversi **micronutrienti**: il **calcio**, il **ferro**, le **vitamine B12 e D**.

Ampio il ventaglio delle potenziali conseguenze: dal **ritardo di crescita** al ridotto **aumento di peso**, dalla comparsa di **anemia** alla tendenza a sviluppare **calcoli renali**.

Fino, nei casi più gravi, al rischio di sviluppare malattie quasi dimenticate:

- dallo **scorbuto** al **rachitismo**.

art. 110/12/13/14/15



INTEGRARE LA DIETA E' NECESSARIO

Lo scenario tratteggiato Oltreoceano è più ampio di quello che si osserva lungo la Penisola, dove i consumi di bevande vegetali da parte dei bambini sono inferiori a quelli degli Stati Uniti.

«Nel nostro Paese i casi di deficit nutrizionale così grave sono un'eccezione.

Le situazioni più critiche osservate nei nostri ospedali hanno sempre riguardato dei lattanti alimentati con una dieta vegana senza le supplementazioni necessarie».

Il tema dell'integrazione è cruciale nel momento in cui l'alimentazione complementare (svezzamento) non prevede il ricorso ad alimenti di origine animale. In questi casi, se non si prosegue con l'**allattamento al seno** e si escludono le alternative di origine animale, si può ricorrere a latti in formula a base di proteine vegetali (in genere tratte dalla **soia**) specifici per i bambini, con le integrazioni di **vitamine A, B12** (anche nella dieta della mamma, durante l'allattamento al seno) e **D**, del **calcio**, dell'**acido folico**, del **ferro**, dello **zinco** e degli **acidi grassi omega 3 (DHA e EPA)**.

Quanto al resto, se la famiglia è vegana è rinuncia a introdurre anche le uova nella dieta del bambino, «fino ai due anni, l'apporto di **proteine vegetali** dovrebbe raggiungere il 30-35 per cento dell'introito calorico giornaliero: questo perché sono meno assimilabili rispetto a quelle animali.

Di positivo c'è che questo incremento non sembra causare aumento del rischio di **obesità**».

COSA FARE SE C'E' UN'ALLERGIA?

La crescita dei consumi di bevande vegetali è da ricondurre alla scelta di seguire una **dieta vegana**, alla sensazione che porta a considerarle più **salutari** o a una **allergia alle proteine del latte vaccino**. Quest'ultimo è però l'unico caso in cui un bambino ha la necessità di rinunciare alle formule di origine animale. «In queste situazioni si ricorre agli **idrolisati spinti**:

- prodotti disponibili anche a base di riso o di soia, in cui le proteine sono scisse in peptidi talmente piccoli da non essere riconosciuti dal sistema immunitario.

Nelle forme più gravi, ma solo su indicazione del medico, si può ricorrere alle **miscele amminoacidiche**, che contengono cocktail di amminoacidi liberi, non assemblati in peptidi».

In ogni caso, comunque, sono da **escludere** tutte quelle bevande di origine vegetale destinate agli adulti. «Dal punto di vista nutrizionale, non sono bevande non adatte ai più piccoli».

IL LATTE MATERNO RIMANE INSOSTITUIBILE

Tutte le indicazioni fornite fin qui riguardano il periodo che parte dal **sesto mese** di vita. Questo perché prima, stando a quanto raccomandato dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** e dalle principali società scientifiche, un neonato dovrebbe essere nutrito esclusivamente con il **latte materno**.

Soltanto se questo non fosse disponibile, l'alternativa da considerare è rappresentata dai **latti formulati per l'infanzia**. La maggior parte di questi sono derivati da quello **vaccino**. Se invece si vuole ricorrere a formule vegetali, ne esistono di specifiche per l'infanzia a base di **proteine della soia**.

«Ma eviterei di ricorrervi prima del sesto mese di vita», è il pensiero di Lionetti.

L'importante è avere un confronto costante su questi argomenti con il **pediatra di libera scelta** ed evitare il **fai-da-te**. Detto ciò, nell'ambito del percorso di svezzamento, è raccomandato il proseguimento dell'allattamento materno almeno dai 6 ai 12 mesi (se possibile, anche oltre).

Se invece non si ha questa opportunità, l'indicazione è quella di ricorrere ai **latti di proseguimento (formula 2)**. Una volta superato l'anno di vita, invece, anche le bevande vegetali riservate agli adulti possono essere progressivamente inserite nella dieta: meglio se arricchite in **calcio** e non in **zuccheri**.

(Salute, Fondazione Veronesi)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: Istituito un sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

*Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel uno specifico **"Fondo di solidarietà"** messo a bilancio nel 2020.*

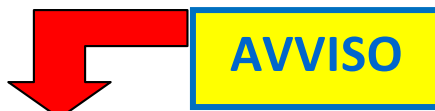
Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com



ENPAF, INDENNITÀ COVID DI 600 EURO, CHI PUÒ CHIEDERLA E COME

*Anche per i mesi di **Aprile e Maggio**, i farmacisti iscritti all'Enpaf potranno usufruire dell'indennità per Covid-19 prevista dall'art. 78 del D.L. n. 34/2020, meglio noto come "decreto Rilancio".*

A dettare le disposizioni attuative per l'erogazione dell'indennità per il mese di aprile, dell'importo di **600 euro**, è il decreto interministeriale del 29 maggio 2020

- "Indennità per i **lavoratori autonomi e liberi professionisti** iscritti agli enti di diritto privato di previdenza obbligatoria", subito recepito dall'ente di previdenza di categoria.

Per questa fase di liquidazione dell'indennità, l'Enpaf comunica in una nota di avere optato per la **modalità telematica di presentazione dell'istanza**, che dovrà avvenire attraverso il portale ad accesso riservato *Enpaf online* attivo sul sito internet dell'Ente.

Come richiedere l'indennità:

- Le domande potranno essere presentate a partire dall' **8 giugno** e non oltre le ore 24.00 del giorno **8 luglio** 2020.

I farmacisti che ancora non fossero registrati a *Enpaf online*, se dotati di indirizzo di posta elettronica certificata, potranno farlo rapidamente acquisendo la password di accesso;

chi, invece, fosse sfornito di Pec, dovrà necessariamente dotarsene per presentare la domanda di indennità.

L'Enpaf precisa al riguardo che il possesso di una Pec è un obbligo imposto dalla legge a tutti i professionisti iscritti e, pertanto, non verranno prese in considerazione domande di indennità presentate con modalità diverse rispetto a quella prevista attraverso il portale *Enpaf online*.

L'indennità per il mese di aprile verrà erogata automaticamente agli stessi soggetti che hanno già percepito l'indennità per il mese di marzo.

Gli iscritti che, pur avendone diritto, non hanno percepito l'indennità per il mese di marzo a causa dell'esaurimento dello stanziamento, la riceveranno automaticamente, oltre che per il mese di marzo, anche per quello di aprile.

Tutti questi soggetti, dunque, non devono presentare alcuna domanda. Il pagamento verrà effettuato sulle coordinate bancarie indicate in occasione della domanda presentata per il mese di marzo.

Tutti gli altri iscritti, in possesso dei requisiti necessari, dovranno invece inoltrare domanda che, laddove regolare e completa, verrà acquisita dal sistema informatico secondo l'ordine cronologico di presentazione; infatti, anche per il mese di aprile, la liquidazione dell'indennità avverrà nell'ambito del fondo statale previsto e nei limiti dello stanziamento riconosciuto a favore degli iscritti all'Enpaf.

È bene ricordare che **l'Ente anticipa il pagamento per conto dello Stato** che, successivamente, provvederà al rimborso degli importi corrisposti agli iscritti.

Chi può beneficiare:

La collettività beneficiaria del reddito di ultima istanza è quella degli iscritti **professionisti lavoratori autonomi**.

Possono presentare la domanda di indennità anche i farmacisti lavoratori autonomi, che si sono iscritti per la prima volta nell'anno 2019 e, per l'anno 2020, entro il 23 febbraio scorso.



È invece **escluso dalla indennità il farmacista**, lavoratore autonomo:

1. titolare di una pensione diretta, anche in regime di cumulo o totalizzazione (pensione di vecchiaia, di anzianità, anticipata o di invalidità);
2. titolare di un rapporto di lavoro subordinato a tempo indeterminato;
3. che ha percepito o percepisce una delle misure a sostegno del reddito connesse all'emergenza Covid-19 o il reddito di cittadinanza;
4. che ha presentato domanda per l'indennità Covid-19 ad altro ente di previdenza ad appartenenza obbligatoria;
5. che si trovi in condizione di disoccupazione temporanea e involontaria;
6. che non eserciti l'attività professionale.

A differenza del mese di marzo, possono presentare domanda anche i farmacisti lavoratori autonomi titolari di pensione indiretta o di reversibilità Enpaf, o titolari di un rapporto di lavoro a tempo determinato. L'Enpaf rammenta che la domanda per il reddito di ultima istanza presuppone determinati limiti reddituali e che l'attività professionale abbia subito limitazioni nel periodo di emergenza epidemiologica; tali circostanze dovranno essere autocertificate dal richiedente, ai sensi del Dpr n. 445/2000.

Le predette autocertificazioni saranno soggette a controllo da parte dell'Agenzia delle Entrate e dell'Inps. Informazioni dettagliate potranno essere acquisite attraverso un documento riepilogativo pubblicato sulla home page del sito internet dell'Enpaf.

Come di consueto, l'Ufficio Relazioni con il Pubblico è a disposizione degli iscritti e potrà essere contattato attraverso la casella di posta elettronica info@enpaf.it.

ORDINE: Progetto "UN FARMACO PER TUTTI"

*Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.*

FARMACIE - COME ADERIRE: Clicca sul link sottostante e compila il form in modo da avere le informazioni utili riguardo il luogo di consegna del contenitore per la raccolta dei farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>



RACCOLTI FINORA PIÙ DI 250.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:

La Tenda, Emergency, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa,